Durch Bewegung heilen

Die Übungen, die wir Ihnen in diesem Flyer vorstellen, hat unser Physiotherapie-Team gemeinsam mit unserem Team der Klinik für Frauenheilkunde extra für Sie zusammengestellt.

Führen Sie die Übungen gern so oft durch, wie Sie möchten. Sie fördern Ihr Wohlbefinden und unterstützen die Heilung. Denn durch das Training …

… verhindern Sie, dass sich Ihre Muskeln verkürzen.
… stärken Sie Ihre Muskultatur.
… fördern Sie den Lymphabfluss.
… wird Ihr Narbengewebe besser durchblutet.

Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort

Kerstin Bühner
Breast Care Nurse

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

02362 29-54419
k.buehner@kkrn.de

Heike Boland
Breast Care Nurse

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

02362 29-59506
h.boland@kkrn.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben Ihre Brust-Operation erfolgreich überstanden und nun möchten wir Sie bestmöglich bei Ihrer Erholung unterstützen.

Daher haben wir Ihnen acht physiotherapeutische Bewegungsabläufe zusammengestellt, die Sie je nach Befinden sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchführen können.

Diese Trainingseinheiten helfen Ihnen dabei, wieder beweglicher zu werden, die Heilungsprozesse zu fördern und Ihre Muskeln aufzubauen.

Gern können wir Sie auch bei den Übungen unterstützen oder Ihnen durch weitere ambulante Behandlungen bei der Nachsorge zur Seite stehen. Sollten Sie Fragen haben oder einen Termin vereinbaren wollen, sprechen Sie uns bitte an.

Wir wünschen Ihnen eine baldige Genesung und sind für Sie da!

Ihr Team der Physiotherapie und der Klinik für Gynäkologie

Das St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten gehört zum Klinikverbund KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH, der größten Klinikgesellschaft im nördlichen Ruhrgebiet. Das Dorstener Krankenhaus verfügt über zehn medizinische Fachabteilungen, eine Palliativstation sowie ein angeschlossenes Bildungsinstitut für Gesundheits- und Pflegeberufe. Knapp 11.000 stationäre sowie 21.000 ambulante Patienten im Jahr finden im St. Elisabeth-Krankenhaus bei fast 900 Mitarbeitern eine hochqualifizierte Beratung und vertrauensvolle Behandlung. Daher lautet der Leitsatz des Klinikverbundes „Medizin mit Menschlichkeit". Weitere Informationen finden Interessierte unter **www.kkrn.de.**

Mamma-Café Wir laden Sie herzlich jeden ersten Dienstag im Monat um 15.30 Uhr zu einem gemeinsamen Treffen für Brustkrebs-Betroffene ein. Hier können Sie sich mit anderen austauschen. Anmeldung: Breast Care Nurses

St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe - BrustZentrum
Pfarrer-Wilhelm-Schmitz-Str. 1
46282 Dorsten
02362 29-54200
gynaekologie@kkrn.de
www.kkrn.de · info@kkrn.de

Medizin mit Menschlichkeit
KKRN
St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten

18054 · Stand 11/2022

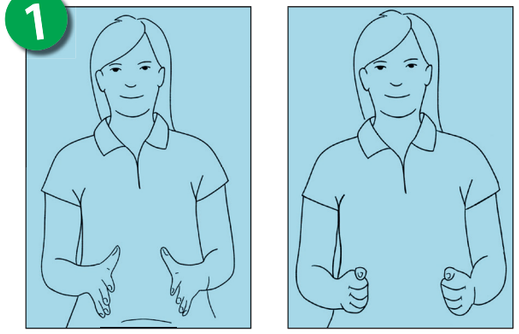
Klinik für **FRAUENHEILKUNDE** und **GEBURTSHILFE** – Brustzentrum

WAS TUN NACH EINER BRUST-OPERATION?

Übungen, Tipps und Treffen

BrustZentrum
KREIS RECKLINGHAUSEN

1



Finger-Pumpe
In den ersten Tagen nach Ihrer OP empfehlen wir Ihnen, möglichst oft einen Pumpenmechanismus über Ihre Arme und Hände zu erzielen. So regen Sie den Rückfluss von Gewebewasser an!
Dafür machen Sie die Finger-Pumpe: Strecken und fausten Sie Ihre Finger 30 Mal möglichst schnell - führen sie diese Übung gerne jede Stunde durch.

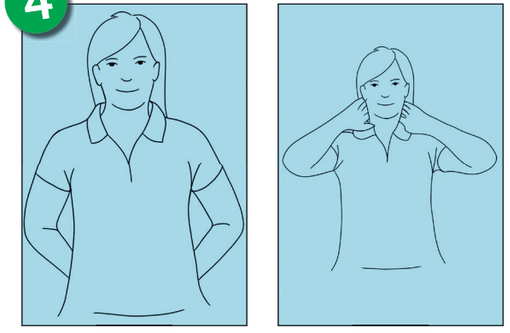
2

Oberarmmuskel-Training
Für das Oberarmmuskel-Training beugen und strecken Sie die Ellbogen im Wechsel, sodass Ihre Fingerspitzen abwechselnd nach oben zu den Schultern und nach unten zu den Füßen zeigen.

3

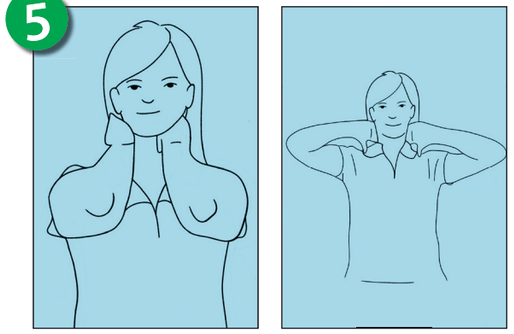
Oberkörpermuskel-Training
Beim Oberkörpermuskel-Training falten Sie Ihre Hände und malen Sie mit den gefalteten Händen vor Ihrem Oberkörper einen Kreis – mal vorwärts, mal rückwärts.

4



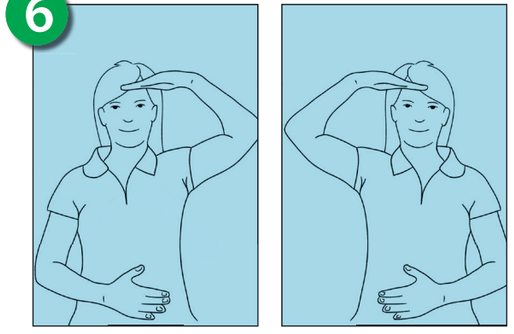
Innen- und Außendrehung der Schulter
Für die Innen- und Außendrehung der Schulter legen Sie Ihre Handrücken an Ihren unteren Rücken, das ist der sogenannte „Schürzengriff". Anschließend führen Sie Ihre Fingerspitzen an Ihren Hals.

5



Schmetterlingsübung
Während der Schmetterlingsübung greifen Sie mit Ihren beiden Händen in Ihren Nacken und führen die Ellbogen abwechselnd zueinander und wieder voneinander weg, sodass es aussieht wie das Flattern eines Schmetterlings.

6

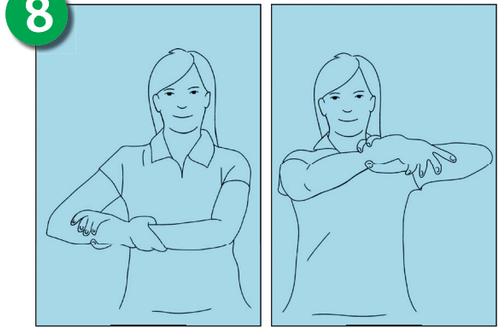


Schulterstärkung
Zur Schulterstärkung legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und die andere Hand auf Ihren Kopf und wechseln diese Handpositionen mehrmals hintereinander.

7

Stärkung des oberen Rückens
Für die Stärkung Ihres oberen Rückens halten Sie Ihre Ellbogen gebeugt und pressen diese an Ihre Taille. Ihre Handflächen zeigen nach oben und dann führen Sie Ihre beiden Hände so weit es geht nach außen.

8



Armkreisen
Beim Armkreisen umfassen Sie Ihre Handgelenke auf beiden Seiten und malen mit Ihren Ellbogen kleine Kreise in der Luft – mal mit und mal gegen den Uhrzeigersinn.